

## Fiche de formation : Ecran de Visualisation et Ergonomie

### Public

Tous les salariés

### Objectifs

Rendre le stagiaire capable de :

- Mesurer les risques liés à l'utilisation d'un écran
- Travailler avec efficacité en respectant les règles permettant de préserver sa sécurité physique
- participer à l'implantation et à l'aménagement de ces postes de travail

### Nombre de stagiaires

De 6 à 8 personnes

### Durée

8 heures

### Moyens pédagogiques

Support de cours, mise en situation, Vidéos

### Suivi et évaluation

- Evaluation de la formation par les stagiaires
- Jeux de rôles et mise en situation

### Contenu pédagogique

#### I - ENSEIGNEMENT THEORIQUE

##### *I - QUELS SONT LES RISQUES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN ?*

- ◆ Les troubles visuels
- ◆ Travail sur écran et problèmes cutanés
- ◆ Les troubles musculo-squelettiques
- ◆ Notions d'anatomie
- ◆ Facteur de stress
- ◆ Exposition aux rayonnements émis par les écrans
- ◆ Cas particuliers : les femmes enceintes

##### *II - IDENTIFICATION ET PREVENTION DES RISQUES*

- ◆ Implantation et aménagement du poste de travail
- ◆ Adapter l'éclairage
- ◆ Choisir un mobilier adapté
- ◆ Choisir un matériel informatique adapté
- ◆ Affichage et filtres
- ◆ Organisation du travail : les pauses
- ◆ Cas particuliers : les postes debout

#### *III - QUELLE EST LA REGLEMENTATION A APPLIQUER ?*

- ◆ Rappel des textes
- ◆ Interruptions périodiques du travail sur écran
- ◆ Information et formation des salariés
- ◆ Un suivi médical spécial
- ◆ Les normes

#### II - ENSEIGNEMENT PRATIQUE

- ◆ Les bons gestes, cela s'apprend
- ◆ Les techniques et l'utilisation des muscles principaux
- ◆ Une journée ordinaire, ce qu'il ne faut pas faire et ce qu'il faut faire.
- ◆ Intégration comportement préventiste :  
Analyse,  
Retour d'information vers hiérarchie  
Equipements face aux risques

TRAVAIL - RISQUES - AN